

Let's Cooking!

遊びの家共同保育園
管理栄養士

坂本 ひとみ

「生きることは食べること、食べることは生きていく力を作ること」という考えのもと、マクロビオティックを取り入れた給食を提供している「遊びの家共同保育園」で調理指導を行なっています。手づかみ食べの奨励など、食べる意欲を大切にしています。



テーマ
離乳食にもぴったり!
油分・糖類を使わない
惣菜2種

管理
栄養士の



サツマイモとリンゴの葛煮



材料(4人分)

- サツマイモ…適量(写真は250g目安)
- リンゴ…適量(写真は120g目安)
- 塩…適量
- レーズン…適量
- 葛粉(お好みで)…大さじ1
- 水(お好みで)…150cc



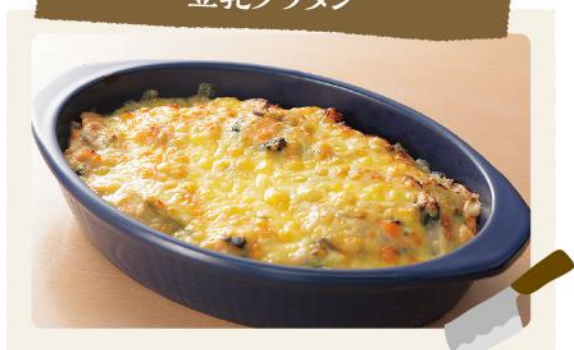
作り方

- 1 サツマイモは、大きいものは縦半分か4分の1に切り、1cm幅にカットする。リンゴは縦8等分に切り、さらに4~5個に切り分けしておく。
- 2 サツマイモがかぶるくらいの水(分量外)を入れて煮る。完全に煮えきる数分前にカットしたリンゴと塩少々を入れる。
- 3 ②に火が通ったら、レーズンを入れる。
- 4 水分がほとんど残っていないようなら、150ccの水で溶いた葛粉でとろみをつける。

サツマイモ、リンゴ、レーズンの量や、煮具合は全てお好みで。形が残るように固めに仕上げても、グズグズに柔らかく煮てもおいしいです。レーズンはオイルコーティングされていないのが好ましいですが、されているものはお湯でしばらくふやかしておくといいでしょう。葛が手に入らなかった場合は片栗粉で代用するか、入れないままでもおいしくいただけます。



豆乳グラタン



材料(4人分)

- 塩鮭…1切れ
- 玉ねぎ…1個
- 里芋…200g
- しめじ…50g
- ほうれん草…1束
- 豆乳…300cc
- 白みそ…35g
- 米粉…20~25g
- とろけるチーズ…適量
- 塩…適量



作り方

- 1 塩鮭は焼いてほぐしておく。玉ねぎは薄くスライスする。里芋は皮を剥いて5mm幅にスライス。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。ほうれん草は色良く茹でて水に取り、食べやすい大きさに切る。
- 2 しめじ、里芋、玉ねぎを重ね煮にする。火が通ったら豆乳を入れる。(※重ね煮の詳しい調理法は次ページにあります)
- 3 ②が温まってフツフツと沸いてきたら、とろみ具合を見ながら米粉を入れてよく混ぜる。
- 4 ③に焼きほぐした塩鮭とほうれん草を入れて軽く一混ぜしたら、白みそを入れて全体をかき混ぜて火を止める。
- 5 ④をグラタン皿に流し入れ、チーズを乗せて200℃に予熱しておいたオーブンで10分程度焼き上げる。

グルテンフリーのグラタンです。白みそを入れたら長く加熱しないように注意しましょう。

